

TERTIDUR SELAMA MEDITASI

Posted by [Osho Indonesia](#) | Nov 5, 2017 | [Meditasi](#), [Tanya Jawab](#) | [0](#)



Pertanyaan:

Ketika aku melakukan meditasi Vipassana aku menjadi mengantuk dan memiliki energi fisik yang rendah. Biasanya saat melakukan meditasi Dinamis aku merasa cukup baik.

Jawaban OSHO:

Cukup baik?

Perasaanku adalah bahwa setidaknya selama enam sampai sembilan bulan engkau harus melakukan meditasi Dinamis. Energimu tampaknya rendah. Meditasi Dinamis akan membantu energi untuk naik lebih tinggi. Hanya dengan begitu Vipassana akan sangat membantu. Jika tidak, ini terjadi: energi rendah, Vipassana membawanya lebih rendah lagi, karena ini adalah proses yang sangat tenang. Lalu di mana pun energi terlalu rendah engkau akan merasa berat, mengantuk, dan engkau mungkin mulai bermimpi, dan kemudian keseluruhannya hilang.

Vipassana hanya bisa dilakukan bila energinya sangat tinggi, begitu tinggi sehingga bahkan jika Vipassana membuatnya rendah, ia tidak bisa membawanya begitu rendah sehingga engkau mulai merasa mengantuk. Jika tidak, di biara-biara Budha itu hampir merupakan rutinitas normal: dari seratus bhikkhu, sembilan puluh sembilan mengantuk. Itulah mengapa master Zen harus bergerak dengan tongkat untuk memukul kepala mereka: mereka semua mengantuk! Sebenarnya itu wajar. Itu bukan salah mereka! Mereka harus bangun jam tiga pagi, lalu mulai bermeditasi; dan itu berlanjut sepanjang hari. Kecuali jika seseorang benar-benar memiliki energi yang sangat tinggi, dia pasti akan jatuh tertidur.

Jadi pendekatanku adalah: pertama membawa energi ke tingkat yang demikian tinggi bahkan ketika engkau melakukan Vipassana Ini akan turun sedikit: detak jantungmu akan menjadi lebih lambat, denyut nadimu akan menjadi lebih lambat, sirkulasi darahmu akan melambat – semuanya melambat dalam Vipassana. Engkau sudah terlihat mengantuk...Jadi dalam Vipassana engkau akan jatuh tertidur; itu tidak akan ada gunanya bagimu.

Selama sembilan bulan berkonsentrasilah pada meditasi Dinamis, dan setelah sembilan bulan mulailah Vipassana.

OSHO ~ Won't you Join the Dance? Chpt 14

—

Pertanyaan:

Aku melakukan meditasi Buddhis selama dua tahun Aku terus tertidur!

Jawaban OSHO:

Itu mungkin dalam meditasi buddhis ... sangat mungkin. Itulah mengapa master Zen harus terus membawa tongkat untuk memukul para murid, karena mereka selalu tertidur. Keseluruhan metodenya begitu tenang, begitu rileks, sehingga kemungkinan alaminya adalah untuk jatuh tertidur. Kapan pun kita rileks, kapan pun kita diam, kita tertidur, jadi dengan relaksasi ada hubungan yang dalam dengan tidur.

Itulah yang telah kita lakukan sepanjang hidup kita – dan meditasi Buddhis bergantung pada relaksasi. Jadi begitu engkau rileks, pikiran mendapat petunjuk bahwa sekarang engkau sudah siap untuk tidur, karena itulah satu-satunya cara ia mengenali tidur. Tidak ada jalan lain, tidak ada pengalaman lain. Ia tidak bisa mengetahuinya: jika engkau rileks, mengapa engkau tidak akan tidur?

Untuk tertidur, relaksasi adalah suatu keharusan, namun relaksasi belum tentu selangkah menuju tidur. Ini bisa menjadi langkah menuju meditasi juga. Tapi kemudian perubahan besar dari asosiasi masa lalumu dibutuhkan; Jika tidak, engkau akan tertidur. Tapi ada baiknya engkau mencobanya. Dengan meditasiku (meditasi Dinamis) itu tidak akan pernah terjadi karena mereka sangat aktif. Mereka menciptakan kekacauan dalam energimu, satu kekacauan; engkau tidak bisa tertidur. Dan untuk pikiran modern, itu nampaknya menjadi kemungkinan terbaik.

Di masa lalu ketika Buddha ada di sini dan saat dia menemukan meditasinya, orang benar-benar santai. Di India pada masa itu – di seluruh dunia pada masa itu – orang tidur hampir selama dua belas jam, karena tidak ada listrik, tidak ada minyak tanah, tidak ada lampu atau apa pun. Bahkan sekarang di desa-desa di India, begitulah adanya. Ribuan desa tidak memiliki lampu, jadi matahari terbenam adalah akhir dari hari. Lalu apa yang harus dilakukan? Engkau bergosip sedikit atau bernyanyi sedikit, atau menari sedikit dan kemudian pergi tidur. Pada saat itu pukul delapan malam, seluruh desa tertidur lelap – dan tidak ada gunanya bangun terlalu pagi.

Jadi orang sudah tidur nyenyak. Bila seseorang benar-benar tidur nyenyak, maka bahkan jika relaksasi terjadi, tidur tidak akan datang, karena kebutuhan tidur sudah terpenuhi. Dan orang-orang dulu bekerja berat. Mereka bekerja sepanjang hari seperti yang masih mereka lakukan di Timur. Teknologi belum mengganti pekerjaan mereka. Jadi ketika engkau bekerja berat dan tidur nyenyak, kebutuhan tidurmu terpenuhi....

Relaksasi adalah langkah menuju keduanya, tidur dan samadhi. Setelah relaksasi ada dua cabang. Entah engkau tertidur atau engkau masuk ke dalam samadhi; Inilah dua kemungkinannya.

Sangat sulit bagi pikiran modern untuk merasa rileks pada awalnya. Tapi jika engkau merasa rileks, masalah kedua adalah untuk tidak tertidur. Orang tidak tidur sebanyak yang seharusnya, sebanyak yang diperlukan tubuh secara biologis, dan mereka juga tidak bekerja berat. Tanpa kerja berat, tidur itu tidak mungkin. Engkau harus bekerja berat, maka tubuh menciptakan kebutuhan untuk rileks. Jadi orang tidak bekerja berat – kerja berat telah menghilang – dan mereka tidak tidur nyenyak.

Jadi kapan pun mereka mulai bermeditasi – meditasi apa pun seperti meditasi Buddhis – mereka mulai tertidur. Karenanya desakanku untuk melakukan metode aktif dan dinamis.

Begitu engkau mulai mencicipi ... sekali pembukaan itu mulai berfungsi dan beberapa kilasan satori telah sampai kepadamu melalui metode aktif – maka engkau dapat kembali menerapkan metode Buddhis, dan ini akan sangat bermakna.

OSHO ~ The Passion for the Impossible, Chpt 18.